חינוך למטופל ולמטפל

התמודדות וניהול של מתח וחרדה במשך COVID-19: מידע להורים של מחלימים מסרטן.

מידע זה מסביר כיצד ניתן להתמודד עם מתח וחרדה כהורה של מחלים מסרטן במשך COVID-19.

אם בנך/בתך חלו בסרטן, ייתכן שאת/ה מתמודד/ת עם אתגרים וחששות מיוחדים במשך COVID-19. את/ה עשוי/ה לחוש דאגה רבה יותר כעת מאשר הורה שלילדו אין מחלה חמורה. עשויות להיות לך שאלות רבות, כגון:

- האם ההסטוריה של מחלת הסרטן של ילדי מעמידה אותו בסיכון גבוה יותר לחלות ב--COVID 19?
- כיצד עלי לשוחח עם ילדי לגבי COVID-19?
- כיצד אוכל לנהל את הדאגות והשינויים באורח החיים של ילדי במהלך תקופה זו?
- כיצד אוכל לנהל את הצרכים הרגשיים והחינוכיים של ילדי ללא תמיכה וגישה לתמיכה אישית מטעם בית הספר או שירותים קהילתיים אחרים?

נורמלי לחלוטין לשאול שאלות אלה ולחוש מתח ודאגה לגבי COVID-19. כהורה לילד שהחלים מסרטן, COVID-19 עלול לגרום לך להרגיש דברים רבים. את/ה עשוי להרגיש קרוב/ה יותר לאנשים המבינים את חוויתך בנוגע למחלת הסרטן. את/ה עשוי/ה להרגיש שיש ביכולתך להתמודד או לנהל את הריחוק החברתי בצורה קלה יותר ממרבית האנשים. יתכן שתחווה/י סבלנות מועטה כלפי אנשים המתלוננים על ריחוק חברתי. כל אלה הן תגובות נורמליות לחוויות העוברות עליך. זה בסדר להרגיש כך, אך חשוב להתמודד ולנהל את הלחץ והחרדה כדי שתוכל/י להישאר בטוח/ה ובריא/ה במהלך הזמן הזה ולהיות שם עבור ילדך.

התמודדות עם מצבי מתח וחרדה במשך COVID-19

חשוב לזכור, אין דרך נכונה או לא נכונה להתמודד עם המתח הנגרם על ידי COVID-19. כל אחד מתמודד עם לחץ באופן שונה. להלן מספר דברים שתוכל/י לעשות כדי לדאוג לעצמך ולהתמודד עם

הלחץ שאת/ה חווה במהלך תקופה זו כדי שתוכל/י להיות שם עבור ילדך. למידע נוסף ניתן לקרוא בפרק *התמודדות וניהול של מתח וחרדה במשך COVID-19: מידע למחלימים מסרטן*. (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-cancer-survivors).

- **חשוב להבין את הסיכון בו נמצא ילדך.** שוחח/י עם הרופא המטפל של ילדך כדי ללמוד על הסיכונים הבריאותיים של ילדך במהלך COVID-19 ומה ביכולתך לעשות כדי לסייע לו לשמור על בטחונו. היסטוריה של מחלת סרטן אינה מעמידה את ילדך בסיכון גבוה יותר ל-COVID-19, אולם עדיין עליך להגן על עצמך ועל משפחתך על ידי ביצוע הנחיות ה-CDC, כגון שטיפת ידיים לעיתים קרובות והימנעות מקשר הדוק עם אנשים חולים או כאלה המתגוררים מחוץ לביתך.
- **הכיר/י ברגשותיך.** קבל/י את העובדה שזו תקופה של לחץ עבור כולם, במיוחד עבור אנשים שילדיהם חולים או חלו בסרטן. זכור/י שאינך לבד בתקופה זו. זה בסדר לחוש פחד או חרדה.
- **הישאר/י מעודכן/נת.** חשוב להישאר מעודכן/נת בחדשות הנוגעות ל-COVID-19 כדי שתוכל/י לדעת כיצד לשמור על בריאותך ובטחונך. חשוב להקפיד לקבל את המידע ממקורות בטוחים ואמינים, כגון המרכז לבקרת מחלות ומניעתן (www.cdc.gov) ואתר המחלקה לבריאות והיגיינה של העיר ניו יורק (www1.nyc.gov).
- חשוב **להתנתק מהחדשותבעת הצורך**. בעוד שחשוב להישאר מעודכן/ת בחדשות במהלך תקופה זו, הדבר עלול גם לגרום ללחץ רב. כדאי לעשות הפסקות בצפייה, קריאה והאזנה לחדשות, כולל במדיה החברתית, כאשר את/ה מתחיל/ה לחוש חרדה.
- **היי/ה מודע/ת למה שבשליטתך ומה שאינו בשליטתך.** אמנם הרבה לא ידוע לנו לגבי COVID-19, אך חשוב להתמקד במה שביכולתך לעשות בכדי להגן על עצמך ועל משפחתך. חשוב שאת/ה ומשפחתך תעקבו אחר הנחיות ה-CDC בכדי להגן על עצמכם. שינויים אלה באורח החיים העוברים על כולנו עשויים להיות דומים למה שחווית בזמן שילדך עבר טיפול בסרטן, כגון דאגה לגבי חיידקים ולגבי חוסר היכולת לבצע פעילויות מסויימות. זכור/י שאת/ה יותר מוכן/נה לעמוד בהנחיות אלה מאשר אנשים אחרים.
- **שוחח/י עם ילדך לגבי המתרחש.** חשוב שיידע שאת/ה מבין/נה שזו תקופה מפחידה ושהוא/היא יכול/ה לשאול שאלות או לבטא את רגשותיו/ה אם הוא/היא רוצה. כל ילד מתמודד באופן שונה ולא כל אחד רוצה לדבר. יידע/י את ילדך כי רגשותיו/ה חשובים לך ושהוא/היא יכול/ה לבוא אליך לקבלת תמיכה. נסה/י לנהל שיחות כנות כאשר הוא/היא מוכן/נה לדבר כך שת/ירגיש מובן/נת ופחות בודד/ה.
- **בלה/י זמן עם ילדך.** בעוד שגם את/ה וגם ילדך עברתם חוויות רבות, חשוב להישאר ממוקדים בהווה. נסה/י לפנות מספר דקות בכל יום לעשות יחד עם ילדך משהו ששניכם אוהבים. תוכל/י לפנות זמן להתחבר לילדך באמצעות אומנות, משחק או פעילות אחרת על פי בחירתו/ה. ייתכן

שתגלה/י שילדך נהנה מכך שיש באפשרותו/ה לסייע להמציא דברים שתוכלו לעשות יחד.

- **הישאר/י מחובר/ת למשפחתך ולחבריך.** אמנם ייתכן שלא תוכל/י להיות נוכח/ת עם יקיריך באופן אישי, אולם את/ה יכול/ה להתקשר אליהם בטלפון או לשוחח עימם באמצעות הודעות טקסט או שיחה בצ'אט. יתכן שיהיה זה מועיל לתכנן שיחות עם יקיריך על בסיס יומי, שיחות שתוכל/י להמתין להן בציפיה. תוכל/י גם לנסות צ'אט בוידאו עם משפחתך במהלך הארוחות או לשחק יחד משחקים.
- **קבל/י תמיכה רגשית.** שוחח/י על רגשותיך עם אנשים שעליהם את/ה סומך/ת. זה/ו יכול/ה להיות מישהו/י שסייע/ה לך כאשר ילדך עבר טיפול בסרטן או איש מקצוע, כגון מטפל/ת או עובד/ת סוציאלי/ת. יתכן שתמצא/י שמועיל לשוחח עם עם הורים של מחלימים אחרים מסרטן, שאולי מרגישים כמוך בתקופת COVID-19. שוחח/י עם העובד/ת הסוציאל/ית אם ברצונך להתחבר להורים אחרים.
- **פנה/י זמן לעצמך.** קבל/י את העובדה שזו תקופה של לחץ עבור כולם, ושהדבר הטוב ביותר שבאפשרותך לעשות עבור ילדך הוא לטפל בעצמך. פנה/י זמן להירגע ולעשות משהו עבור עצמך, כגון לטבול באמבטיה או לעשות פעילות שאת/ה נהנה/ית ממנה אך שלא תמיד היה לך זמן לעשותה.

משאבים ב-MSK

לא משנה היכן בעולם את/ה נמצא/ת, תמיד קיימת תמיכה העומדת לרשותך ולרשות בני משפחתך. MSK מציע מגוון משאבים שיסייעו לך להתמודד עם מתח או חרדה הנגרמים על ידי COVID-19. התקשר/י למשרד הרופא שלך לקבלת מידע נוסף או כדי להתחבר לאחד מהמשאבים הללו.

עבודה סוציאלית
212-639-7020
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support
העובדים הסוציאליים שלנו מספקים תמיכה והדרכה רגשית למטופלים ולמשפחותיהם, לחבריהם ולמטפלים שלהם. מחלקת העבודה הסוציאלית מציעה תוכניות הכוללות גם תמיכה אישית וגם קבוצות תמיכה מקוונות. עובדים סוציאליים זמינים בכל מיקום של MSK. כדי לשוחח עם עובד סוציאלי, נא ליצור קשר בטלפון 212-639-7020.

אם ברצונך להצטרף לקבוצת תמיכה מקוונת, בקר באתר התוכניות הווירטואליות בכתובת www.mskcc.org/vp לקבלת מידע נוסף ולהרשמה.

מרכז הייעוץ
646-888-0200

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling
היועצים של MSK מספקים ייעוץ ליחידים, לזוגות, למשפחות, למטפלים ולקבוצות. יש באפשרותם גם לרשום תרופות המסייעות לחרדה, לדיכאון ולבעיות אחרות של בריאות הנפש. למידע נוסף, נא ליצור קשר ב-646-888-0200.

מרפאת מטפלים
646-888-0200
www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services
ב-MSK , מרפאת המטפלים מספקת תמיכה ספציפית למטפלים המתקשים להתמודד עם דרישות התפקיד. למידע נוסף נא ליצור קשר עם מרפאת המטפלים ב-646-888-0200.

טיפול רוחני
212-639-5982
www.mskcc.org/spiritual-religious-care
ב-MSK , ישנם אנשי דת הזמינים להקשיב, לסייע בתמיכה בחברי משפחה, לשאת תפילה, ליצור קשר עם קבוצות דתיות או אנשי דת סמוכים, או פשוט להוות בן-לוויה מנחם ונוכחות רוחנית. באפשרותו של כל אחד להיפגש עם איש דת, ללא קשר להשתייכותו הדתית הרשמית. ב-MSK קיימת גם בית תפילה בין-דתי הפתוח לכל. למידע נוסף, נא ליצור קשר ב-212-639-5982.

שירות הרפואה האינטגרטיבית
www.mskcc.org/integrativemedicine
שירות הרפואה האינטגרטיבית מציע טיפולים רבים כהשלמה (בשילוב עם) לטיפול רפואי מסורתי, כולל טיפול במוזיקה, טיפולי גוף/נפש, טיפול בריקוד ותנועה, יוגה וטיפול במגע. לקביעת פגישה עבור שירותים אלה, יש להתקשר למספר 646-449-1010.

ניתן גם לקבוע פגישת יעוץ עם רופא במסגרת שירות הרפואה האינטגרטיבית. הרופא יעבוד איתך יחד כדי לבנות תוכנית לאורח חיים בריא ולניהול תופעות הלוואי. לקביעת פגישה, יש להתקשר למספר 646-608-8550.

חינוך למטופלים ולמטפלים
www.mskcc.org/pe
בקרו באתר האינטרנט החינוכי למטופלים ולמטפלים כדי לחפש מידע בספריה הוירטואלית שלנו. בספריה תוכלו למצוא משאבי למידה כתובים, סרטונים ותוכניות מקוונות.

משאבים לחיים שלאחר הסרטן (RLAC)
646-888-8106

www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors

ב-MSK , הטיפול בך לא מסתיים עם השלמת הטיפול הרפואי. תכנית RLAC מיועדת לחולים שסיימו את הטיפול ולבני משפחותיהם. במסגרת תכנית זו ניתן למצוא שירותים רבים, כולל ימי עיון, סדנאות, קבוצות תמיכה, ייעוץ לחיים לאחר הטיפול ועזרה בנושאי ביטוח ותעסוקה. למידע נוסף, נא ליצור קשר ב-646-888-8106.

תוכניות וירטואליות

www.mskcc.org/vp

התוכניות הוירטואליות של MSK מציעות חינוך ותמיכה למטופלים ולמטפלים באופן מקוון, גם כאשר לא תוכלו להגיע ל-MSK באופן אישי. באמצעות מפגשים חיים אינטראקטיביים ניתן ללמוד על האבחנה שקיבלת, למה לצפות במהלך הטיפול וכיצד להתכונן לשלבים השונים של הטיפול בסרטן. המפגשים חסויים, חינמיים ומובלים על ידי צוות קליני מומחה. אם את/ה מעוניין/נת להצטרף לתכנית וירטואלית, אנא בקר/י באתר האינטרנט שלנו בכתובת www.mskcc.org/vp לקבלת מידע נוסף.

אם יש לך שאלות, יש להתקשר ישירות לאחד מאנשי הצוות הטיפולי שלך. אם את/ה מטופל/ת ב-MSK ויש לך צורך בקשר עם איש צוות רפואי אחרי השעה 17:00 בערב, במהלך סוף השבוע או בזמן חופשות, יש להתקשר לטלפון 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Memorial Sloan Kettering Cancer Center